

## یادگیری خلاق

یادگیری خلاق عبارت است از: توانایی یادگیری بیشترین مطالب در کمترین زمان، به خاطر سپاری همیشگی و به خاطر آوری راحت و کامل مطالب همراه با خلاقیت. بر این اساس می‌بایست سرعت مطالعه را در زمان کمتری مورد مطالعه قرارداد و همچنین از شرایط مطالعه و سیستم‌های مطالعه و نحوه سازمان‌دهی مطالب و ثبت آن در حافظه از طریق فعال کردن مغز و استفاده از شیوه‌های یادگیری آگاه شد تا درک مطالب کامل و خلاقانه، به خاطر سپاری راحت، کامل و سریع صورت پذیرد.

گسترش روزافزون حجم اطلاعات و نثر انبوهی از کتب و منابع دیگر و همچنین دگرگونی در مناسبات و روابط تولیدی و همچنین افزونی دانش و ایجاد شاخه‌های جدید در علوم مختلف و ارتباط آن با تکنولوژی از اموری هستند که ضرورت بهره‌برداری از اطلاعات در زمینه‌های مختلف علمی را بیان می‌کنند.

در زمینه یادگیری به ۳ اصل باید توجه شود: اولین اصل یا مرحله اول، دیدن است. مطالعه بدون دیدن امکان‌پذیر نیست، اما باید به کلمات نگاه کنیم و آنها را بشناسیم تا اطلاعاتمان کامل شود. دومین مرحله، خواندن است. خواندنی که به صورت‌های مختلف ظاهر می‌شود: کلمه خوانی، عبارت‌خوانی و اندیشه خوانی. سومین و آخرین مرحله در زمینه یادگیری مرحله درک است. خواندنی که همراه با درک و فهم کامل صورت گیرد،

یعنی به خاطر سپاری و به یادآوری مطالب و تعمیم آن و تحلیل آن به خوبی صورت گرفته باشد.

### • نکاتی در رابطه با خواندن

• در هنگام خواندن بایستی به نکته‌های زیر توجه کرد:

۱- کتاب در فاصله حدود ۳۰ سانتی‌متری قرار گیرد.

۲- صاف نشستن هنگام مطالعه

۳- زیر عبارات مورد نظر خط ببریم (با دست زیر کلمات اشاره کنیم و خط ببریم

۴- از راست به چپ در متون فارسی و از چپ به راست متون انگلیسی

۵- دست روی صفحه کتاب کشیده شود، نه در هوا و حالت یکنواخت باشد نه حالت ضربه‌ای

۶- هنگام انتقال به صفحه بعد دست از روی صفحه بلند می‌شود و در ابتدای خط بعدی قرار می‌گیرد.

### • عوارض و آفت مطالعه

در زمینه یادگیری و مطالعه مشکلاتی وجود دارند که به ذکر آنها می‌پردازیم:

۱- عدم توانایی در درک و به خاطر سپاری تمام مطالب

۲- فراموشی

۳- عدم توانایی در به یادآوری راحت و سریع مطالب ذخیره شده در حافظه

۴- عدم توانایی در پیوند مطالب با یکدیگر

۵- عدم توانایی در تحلیل مطالب

۶- عدم توانایی در ارائه مطالب تازه و کشف مفاهیم جدید

۷- بی‌علاقه بودن به مطالعه

۸- کسالت و خستگی

۹- حواس‌پرتی

۱۰- عدم توانایی در عبارت‌خوانی یا اندیشه خوانی

۱۱- ناتوانی در بازیابی مطالب و پایین بودن سرعت مطالعه و مهم‌ترین مورد شیوه نادرست مطالعه است.

پس باید به این نکته اشاره کنیم که تا شیوه مطالعه خود را صحیح نکنیم مطالعه همراه با یادگیری و درک مطالب صورت نخواهد گرفت. با توجه به تحقیقاتی که درباره روش‌های مختلف مطالعه صورت گرفته است، همگی بر این مسئله اتفاق نظر دارند که بیشترین بازدهی در مطالعه، برمبنای یادداشت‌برداری به دست می‌آید.

اگر مطالعه همراه با یادداشت‌برداری باشد، میزان بازدهی افزایش می‌یابد. اگر به صورت خلاصه‌نویسی صورت بگیرد بازدهی آن به ۴۰ درصد می‌رسد. در صورتی که اگر یادداشت‌برداری حاوی نکات مهم و کلیدی باشد بازدهی آن به ۵۰ درصد خواهد رسید.

### تنظیم نکات کلیدی به ۲ روش انجام می‌گیرد:

خطی و شبکه‌ای و تنظیم نکات. در روش یادداشت‌برداری به روش خطی حدود ۶۰ درصد بازدهی را خواهیم داشت، در صورتی که در یادداشت‌برداری به روش تنظیم نکات حدود ۱۰۰ درصد بازدهی خواهیم داشت.

### • تنظیم نکات کلیدی

نکات کلیدی از یک یا چند کلمه تشکیل شده است که

می‌تواند کلمات اصلی یا فرعی باشد و از چنان موقعیتی برخوردارند که با دیدن آنها تمام مطالب به ذهن تداعی می‌شود. فقط باید نکاتی را یادداشت کرد که وجود آنها ضروری باشند و از کلمات و جملات غیرضروری خودداری کرد و باید تلاش کرد تا تعداد کلمات کلیدی کمتر باشند اما حجم مطالب گسترده‌تر.

**راهکارهای یادگیری خلاق و به خاطر سپاری اطلاعات**

**عبارت است از: طرح شبکه‌ای، طبقه‌بندی،**

**داستان‌سرایي، تصاویر ذهنی، گره مکانی، مشاهده**

**ذهنی، نمادها، کلمات مشابه و مأنوس، حرف اول،**

**موسیقی و آهنگ، شعر و نظم، کاربرد.**

- تصاویر ذهنی: بهره‌گیری از حروف، شعر و... در زمینه یادگیری مانند یادگیری فرمول‌ها

- گره مکانی: استفاده از مکانی واقعی یا تخیلی برای

یادگیری بهتر

- مشاهده ذهنی: استفاده از تجسم به منظور یادگیری

- حرف اول: به طور مثال از پیوند حرف اول نام آثار گنجوی

کلمه ملخها پدید می‌آید.

در زمینه طبقه‌بندی و داستان‌سرایي؛ موسیقی و آهنگ،

شعر و نظم هم که مشخص هستند. که یادگیری با استفاده

از هر یک از این روش‌ها پایدار و با ثبات هستند.

باید به نقطه‌ای برسیم که با نکات کلیدی اندک تمامی متن

مورد نظر را مطالعه کنیم. پس از استخراج نکات کلیدی به

دو صورت نسبت به ثبت آن اقدام می‌گردد: در نظام خطی،

نکات کلیدی در پی یکدیگر به صورت افقی و عمودی ثبت

می‌شوند و بازیافت مطالب به این شیوه صورت می‌گیرد. در این شیوه یادداشت‌برداری صورت می‌گیرد اما هیچ تضمینی بر جلوگیری از افتادگی بخش مستقلی از نکات کلیدی را ندارد.

برای پرهیز از این کار نیاز به استفاده از نظام شبکه‌ای احساس می‌شود. در نظام شبکه‌ای نکات کلیدی برحسب موضوع در شاخه‌های اصلی و فرعی طبقه‌بندی و ثبت می‌گردد.

در این نظام، جایگاه هر نکته در ارتباط با سایر مفاهیم مشخص است. در هنگام بازیابی مطالب، با به خاطر آوردن عنوان مطلب و شکل طرح شبکه‌ای و جایگاه هر یک از شاخه‌های اصلی و دیگر نکات کلیدی، ذهن با شروع حرکت خود از عنوان مطلب و پایان حرکت خود که به آخرین نکته فرعی ختم می‌شود مسیر خود را طی می‌کند و هیچ مطلبی از نظر دور نمی‌ماند و تمامی مطالب به یکدیگر متصل هستند.

بسمه تعالی



جمهوری اسلامی ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان چهارمحال و بختیاری

## یادگیری خلاق

تهیه کننده:

مریم مولایی

آدرس:

رحمتیه، دانشگاه علوم پزشکی  
، معاونت دانشجویی مرکز مشاوره

تلفن: 03813347532